Comer com saber...

no primeiro ano de vida

Ficha Técnica

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA, Secretaria Regional dos Assuntos Sociais, Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública, "Comer com saber… no primeiro ano de vida", Funchal: DRSP, 2006, 52p.

ISBN 972-8901-04-6
ISBN (13 dígitos) 978-972-8901-04-2

O meu bebé já nasceu! / Diversificação alimentar / Puré de legumes / Farinhas de cereais / Frutas / Frutos secos / Frutos oleaginosos / Carne / Iogurte e queijo / Peixe / Ovo / Leguminosas / Sal e açúcar / Plano alimentar da criança em cada mês / 4 meses / 5 meses / 6 e 7 meses / 8 meses / Entre os 9 e 10 meses / 12 meses

Texto e Coordenação Técnica Carmo Faria; Ricardo Oliveira; Teresa Esmeraldo; Teresa São Marcos.

Revisão Técnica Amélia Cavaco, Directora do Serviço de Pediatria
Hospital Central do Funchal; SRS, E.P.E

Coordenação Executiva Direcção de Serviços de Promoção e Educação para a Saúde

Editor Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública
Rua das Pretas nº1, 9004-515 Funchal; geral@drsp.sras.gov-madeira.pt

Ilustração, Diagramação e Paginação Catarina Gomes; Nelson Henriques; Raúl Pestana.

Impressão Orgal – Organização Gráfica e Publicidade de Orlando e Cª, Lda.

Tiragem 15 000 **Depósito legal**

Comer com saber...

no primeiro ano de vida

Parabéns aos pais e felicidades para o bebé!

O ser humano é, de entre todos os seres vivos conhecidos, aquele que de mais tempo necessita para desenvolver a sua autonomia e capacidade de sobrevivência.
A dependência dos pais, muito especialmente da mãe, no primeiro ano de vida, deve ser valorizada e experienciada como momento único e privilegiado de uma ligação permanente para o resto das suas vidas.
Cuidar e fazer crescer um bebé, física e emocionalmente saudável pode ser uma situação geradora de dúvidas e ansiedades, sobretudo quando se trata do primeiro filho.
Mais uma vez, preparámos um conjunto de informações e conselhos úteis para vos ajudar a viver bem esse período, aparentemente tão longo e no entanto tão fugaz, do primeiro ano de vida do vosso bebé.
O equilíbrio, robustez e qualidade de vida do adulto que ele será, dependem muito da vossa sensatez, disponibilidade e alegria neste período da sua vida.
O desenvolvimento integral do seu potencial para uma vida saudável começa em vós.
Nós estamos aqui para contribuir para o vosso sucesso!

A Secretária Regional dos Assuntos Sociais
Conceição Almeida Estudante

O meu bebé já nasceu!

"...Uns dizem que é parecido comigo outros são de opinião que saiu mais ao lado do pai. Para nós ele é o mais lindo! O mais importante é ser saudável. Durante a gravidez alterámos alguns dos nossos hábitos alimentares e aprendemos muito sobre este tema. Fui preparada para amamentar e estou a fazê-lo, mas temos ainda algumas dúvidas, relativamente à etapa seguinte, ou seja, depois do leite materno qual será o primeiro alimento sólido? Como e quando deveremos introduzir os novos alimentos? Como ajudar o nosso filho a aprender a ter uma alimentação diversificada e a saber partilhá-la com a família?..."

Neste manual, os pais encontram as respostas a algumas destas questões que vão ajudá-los a tomar as melhores decisões.

É tarefa dos pais proporcionar uma alimentação capaz de assegurar o normal crescimento e desenvolvimento da criança e simultaneamente oferecer alimentos com diferentes paladares e texturas de modo a criar, desde cedo, hábitos alimentares saudáveis.

Durante os primeiros quatro meses de vida, o bebé só bebe leite. É chamada a alimentação láctea exclusiva, que poderá ser constituída por leite materno e/ou leite artificial. Nesta fase, o **aleitamento materno exclusivo constitui sempre a melhor opção** para o bebé e para a mãe devido aos inúmeros benefícios que apresenta para ambos.

Entre os inúmeros **benefícios do aleitamento materno**, destacam-se os seguintes:

- O leite materno é o alimento mais adaptado às características digestivas e metabólicas do bebé, pois contém todos os nutrimentos necessários (proteínas, gorduras, hidratos de carbono, minerais e vitaminas), nas proporções correctas para o crescimento humano.

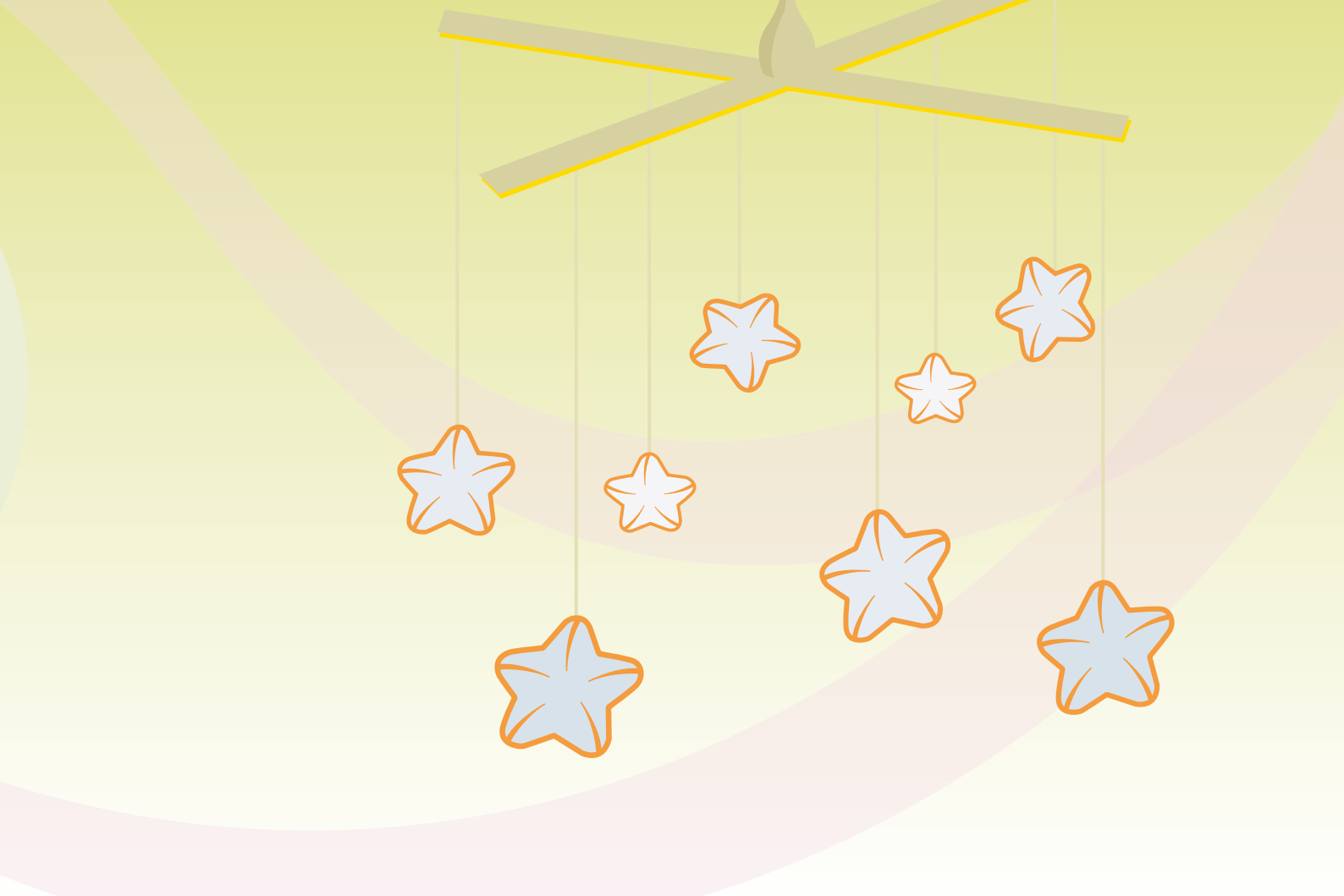
- A composição do leite ajusta-se, ao longo do tempo, às necessidades do bebé. É interessante o facto do bebé ser capaz de reconhecer as diferenças dessa composição, decidindo em que altura deve parar de mamar de um peito, para recomeçar no outro.

- O leite materno protege o bebé da maioria das alergias alimentares e infecções gastrointestinais respiratórias e urinárias.

- O bebé alimentado ao peito tem menor probabilidade de vir a ter excesso de peso, diabetes e cárie dentária. Além disso, a sucção no peito materno desenvolve um maxilar mais saudável com melhor musculatura da boca que irá favorecer o desenvolvimento da linguagem.

- A aceitação dos novos alimentos é mais fácil quando o bebé é amamentado.

- O acto de amamentar promove o estabelecimento de uma ligação emocional forte e precoce entre o bebé e a mãe. Esta relação é determinante de um melhor desenvolvimento global da criança.



- Na mulher que amamenta, o útero volta mais rapidamente ao tamanho normal, o tempo de hemorragia (perda de sangue) é mais reduzido e o peso regressa mais facilmente ao peso anterior à gravidez.

- Amamentar contribui para uma maior remineralização dos ossos da mãe.

- A mulher que amamenta tem menor probabilidade de desenvolver cancro da mama e do ovário.

- O leite materno já está preparado. Encontra-se sempre pronto a servir, à temperatura certa e não se estraga, sendo mais seguro do ponto de vista dos cuidados de higiene alimentar.

- O aleitamento materno é vantajoso para toda a família, designadamente por ser mais económico.

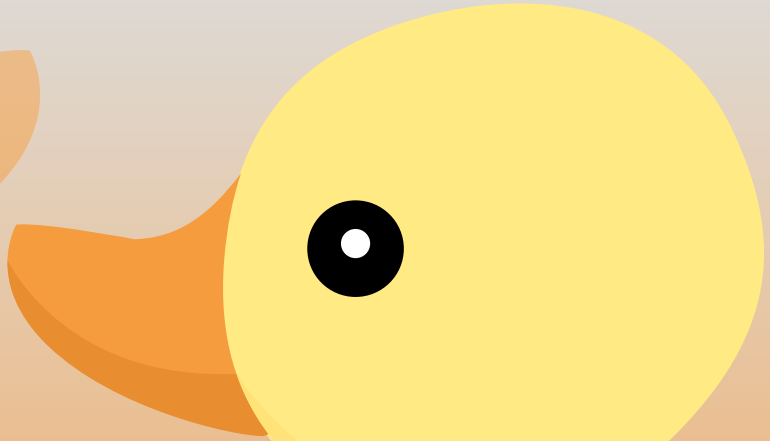
*Fundo: obtido através de puré de legumes

Diversificação alimentar

A diversificação alimentar consiste na passagem de uma alimentação exclusivamente de leite, para uma alimentação semi-sólida e, posteriormente, sólida.
Esta diversificação alimentar deverá ter início entre os 4 e os 6 meses, altura em que o bebé começa a ter capacidade para mastigar, deglutir e digerir outros alimentos além do leite. Por outro lado, a experiência com novos alimentos desenvolve o gosto por novos sabores.
Não existem normas rígidas para a ordem com que os alimentos são introduzidos na diversificação alimentar, dependendo esta decisão dos pais e do técnico de saúde que acompanha o bebé.

Cuidados gerais na introdução dos novos alimentos

- Os "novos" alimentos devem ser administrados com a colher, visto que um dos objectivos da alimentação diversificada é estimular a mastigação. É natural que, de início, o bebé tenha o reflexo de extrução da língua (projectar a língua para fora) e cuspa, levando muitas vezes os pais a interpretar, erradamente, esse reflexo como uma rejeição ao novo alimento.



- Nos primeiros dias, deve-se optar por uma consistência parecida à do leite e espessar, gradualmente, a consistência do puré ou papa, de forma a haver uma adaptação do bebé aos novos alimentos.

- O ideal é existir um intervalo de 3 a 6 dias, entre a introdução de dois novos alimentos, para que a criança aprenda o sabor de cada alimento e se possam despistar possíveis problemas alérgicos.

PURÉ DE LEGUMES

O puré de legumes pode ser o primeiro alimento a ser introduzido, em especial nos casos em que a criança apresenta excesso de peso.

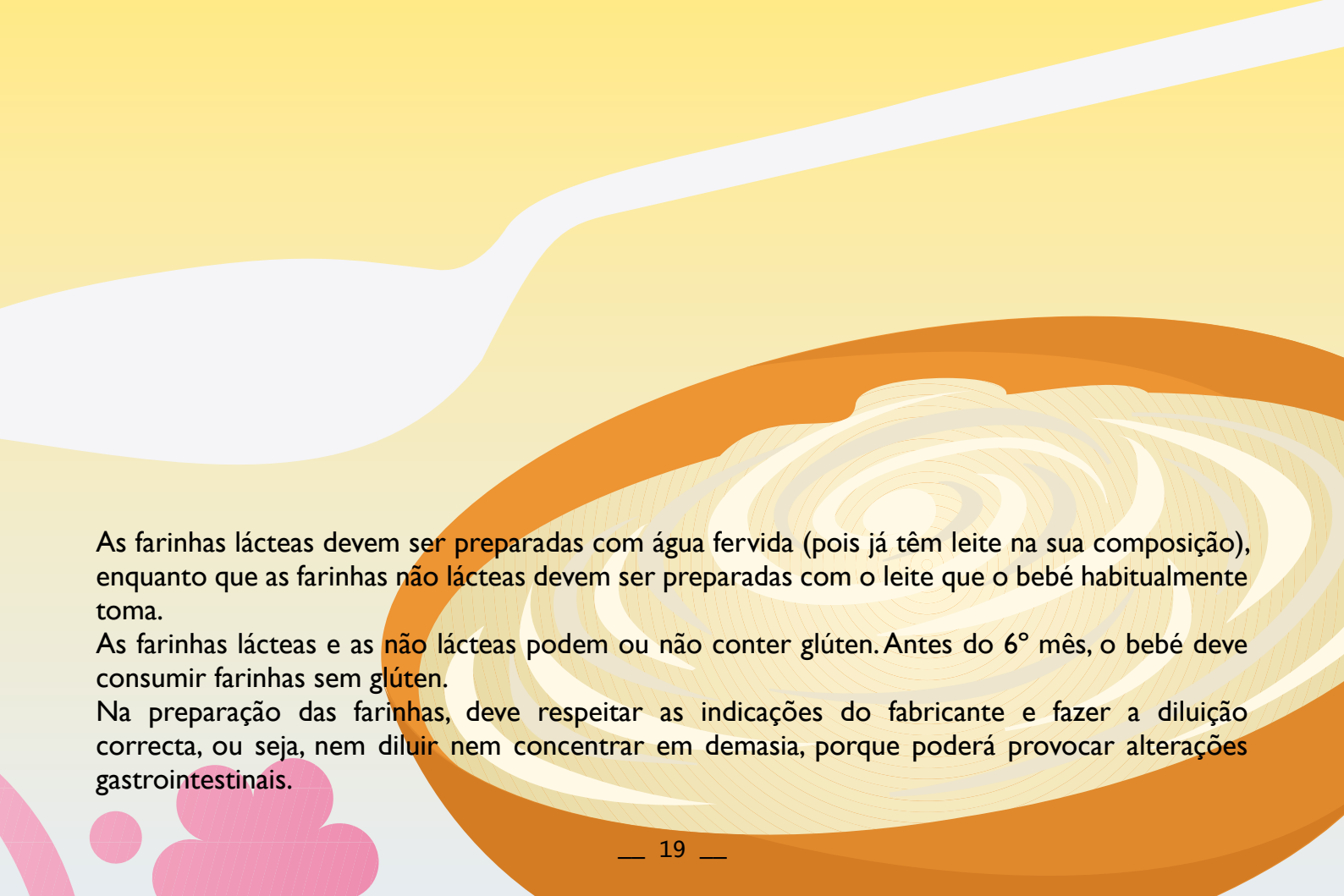
Não existem regras rígidas na introdução dos ingredientes nem na forma de preparação do puré. No entanto, há que ter em conta algumas considerações quanto à introdução do puré de legumes:

- O puré de legumes deve ser simples e, inicialmente, pouco consistente, feito com dois a três alimentos, nomeadamente, o arroz ou a batata e a cenoura, juntando-se depois, com intervalos de 3 a 6 dias, outros legumes como a alface, a abóbora (amarela e verde), o feijão verde, a acelga, a pimpinela, os brócolos, a salsa. Posteriormente, vamos espessando a consistência do puré e introduzindo outros legumes, à medida que a criança tem melhor capacidade digestiva. Para temperar o puré, utilize uma colher de chá de azeite em cru (depois de pronto).

Por vezes, o bebé pode esboçar comportamentos de rejeição ao primeiro alimento, introduzido após o leite. Perante esta situação, algumas mães têm tendência a condimentar o puré com sal ou com açúcar, condimentos que não devem fazer parte da alimentação do bebé, antes dos 12 meses de idade, uma vez que os alimentos em natureza satisfazem as necessidades.

FARINHAS DE CEREAIS

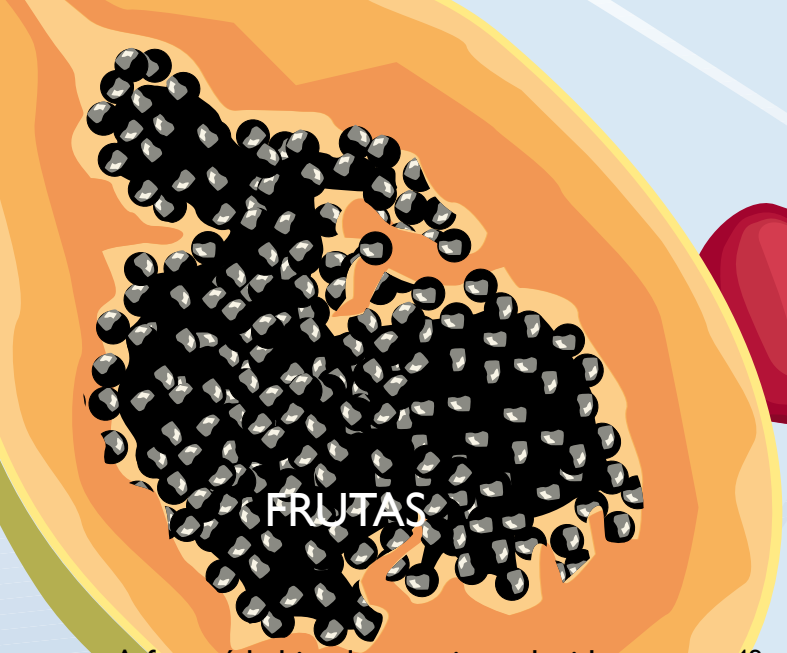
Algumas crianças podem iniciar a diversificação alimentar com as **farinhas de cereais.**
Existem várias farinhas de cereais à venda, umas com leite, chamadas farinhas lácteas e outras que não têm leite na sua composição, denominadas apenas **farinhas ou farinhas não lácteas.**



As farinhas lácteas devem ser preparadas com água fervida (pois já têm leite na sua composição), enquanto que as farinhas não lácteas devem ser preparadas com o leite que o bebé habitualmente toma.

As farinhas lácteas e as não lácteas podem ou não conter glúten. Antes do 6° mês, o bebé deve consumir farinhas sem glúten.

Na preparação das farinhas, deve respeitar as indicações do fabricante e fazer a diluição correcta, ou seja, nem diluir nem concentrar em demasia, porque poderá provocar alterações gastrointestinais.



FRUTAS

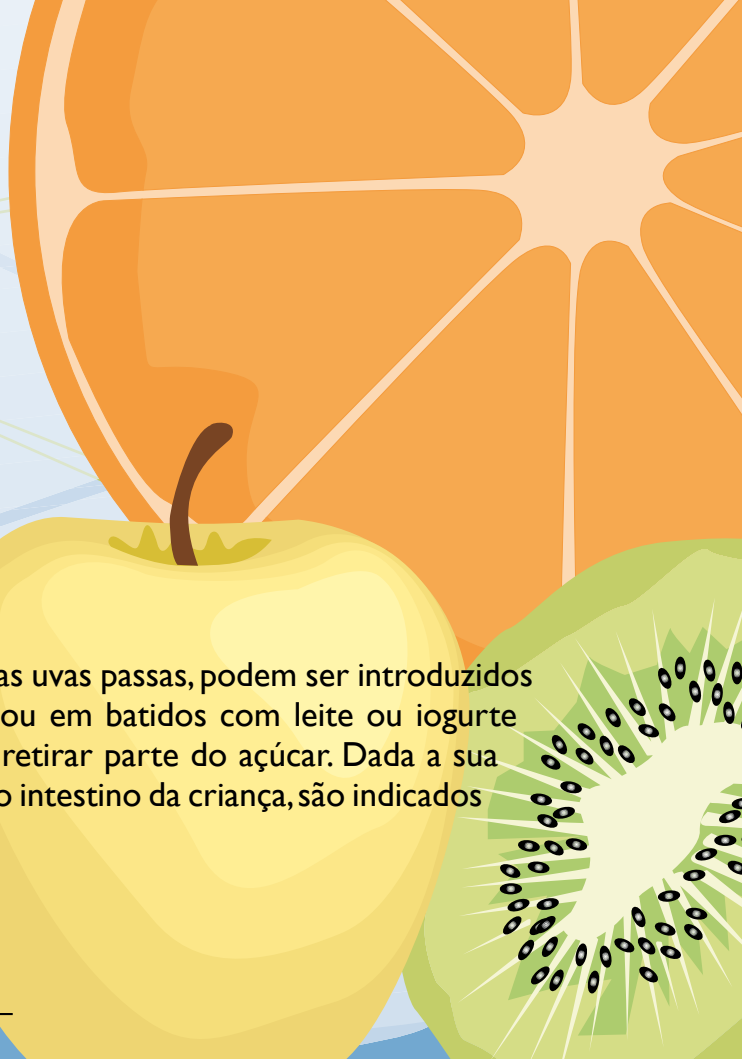
A fruta é habitualmente introduzida entre o 4° e 5° mês, após a adaptação ao puré ou à farinha de cereais.

As primeiras frutas são habitualmente a maçã, a pêra, a banana e a papaia, que devem ser reduzidas a papa. A maçã e a pêra devem ser, preferencialmente, cozidas até ao 6° mês.

Frutas como os citrinos (laranja, tangerina, clementina, limão), o kiwi, o maracujá, os frutos silvestres (morangos, framboesas, amoras e groselhas) nunca devem ser dados à criança antes do 9° mês, devido ao seu potencial alérgico. No caso de haver história familiar de alergias, a introdução destas frutas deve ser feita só após os 12 meses de idade.

FRUTOS SECOS

Os frutos secos, como o figo, a ameixa, o damasco e as uvas passas, podem ser introduzidos a partir do 9º mês. Devem ser triturados na papa ou em batidos com leite ou iogurte natural, mas sempre que possível demolhados para retirar parte do açúcar. Dada a sua riqueza em fibra e de forma a proteger a fragilidade do intestino da criança, são indicados em pequenas quantidades (1 a 2 unidades).



FRUTOS OLEAGINOSOS

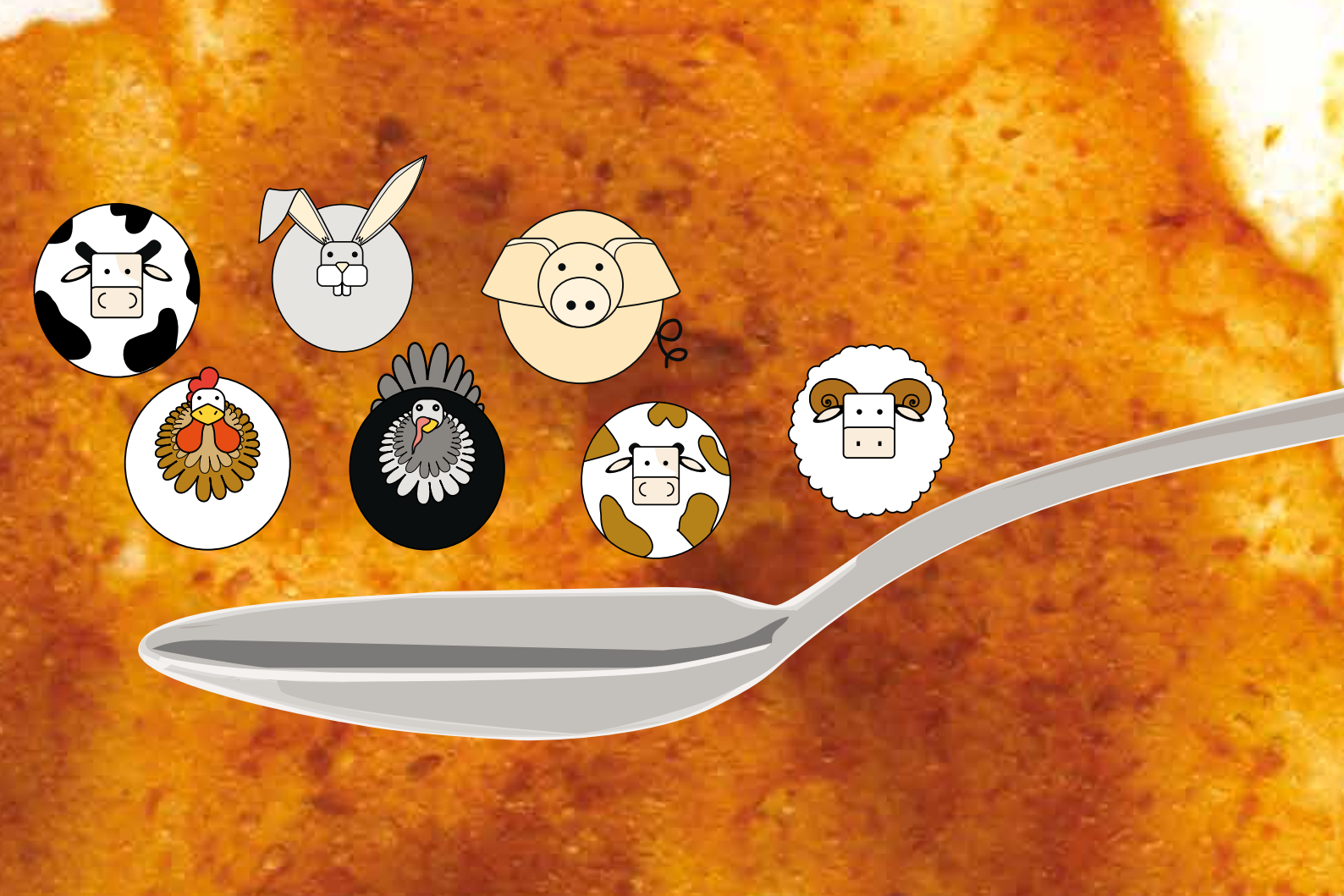
A noz, o amendoim, a amêndoa e o pinhão, por serem alimentos que podem causar alergias nas crianças mais sensíveis, só devem ser oferecidos à criança depois dos 24 meses.

*Fundo: obtido através de uva

CARNE

Quando a criança estiver adaptada ao puré de legumes introduz-se o caldo de carne, feito da seguinte forma: coze-se a carne magra (sem peles e sem gorduras) com os legumes e retira-se a carne no final (não se dá a carne à criança). Este caldo de carne constitui uma etapa de transição para a introdução da carne na alimentação da criança. Ultrapassada esta fase, a carne é cozida, triturada e dada no puré de legumes. Deve-se começar pela carne de frango ou de borrego, seguindo-se a de peru, de coelho, de vitela e, por último, a carne de vaca. A carne de porco só deve ser introduzida após os 12 meses de idade.

Deve dar 20 a 25 gramas por dia de carne triturada/passada (2 a 2,5 colheres de sopa rasas).

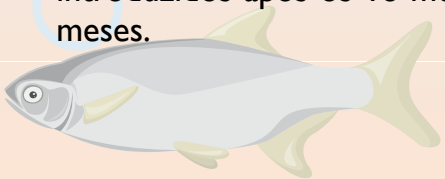


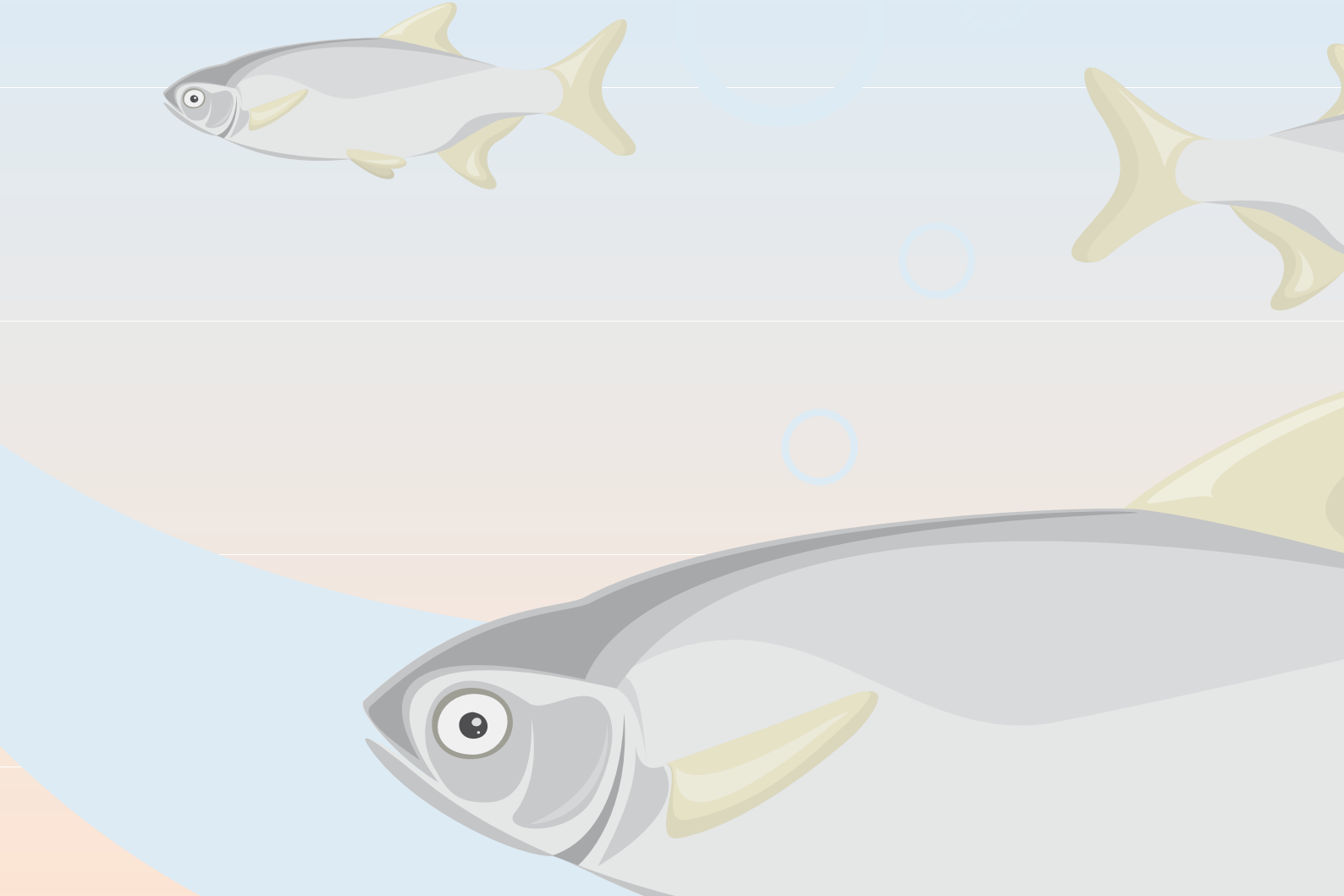
IOGURTE E QUEIJO

O iogurte natural e o queijo podem ser introduzidos entre os 8 e os 10 meses como substituto de uma refeição láctea. É um alimento com boa digestibilidade que favorece a flora intestinal.
Os queijos frescos aromatizados, sobremesas lácteas, gelados e natas só devem ser introduzidos após os 24 meses de idade.

PEIXE

A criança poderá iniciar a alimentação de peixe ao 9º mês, retirando-se, cuidadosamente, as espinhas. O peixe deverá ser branco (pescada, espada, maruca, cherne, linguado, pargo…) e cozido juntamente com o puré de legumes, numa dose de 20 gramas (2 colheres de sopa rasas).
Devido à menor tolerância e digestibilidade, os mariscos e alguns peixes (atum, cavala) devem ser introduzidos após os 18 meses de idade. O polvo e as lulas devem ser introduzidos após os 24 meses.





OVO

A introdução da gema do ovo deverá acontecer, após os 9 meses de idade. Na primeira vez introduz-se ¼ da gema do ovo, na segunda ½ gema, na terceira ¾ da gema e na quarta vez a gema inteira. O ovo inteiro (gema + clara) deve ser introduzido, a partir dos 12 meses.
O ovo não deve ser dado mais do que duas a três vezes por semana.
No caso de crianças com história familiar de alergia, o ovo só deverá ser introduzido, após os 12-15 meses de idade.

*Fundo: obtido através de ovo

LEGUMINOSAS

Quanto às leguminosas, o feijão, o grão de bico, as ervilhas e as lentilhas, só deverão ser utilizadas após os 10 meses de idade.
De forma a melhorar a digestibilidade das leguminosas, estas devem ser trituradas e introduzidas, gradualmente, em pequenas quantidades na sopa. Mais tarde, podem ser utilizadas inteiras na sopa ou em preparações culinárias no prato.

SAL E AÇÚCAR

Os alimentos em natureza têm já quantidades suficientes, quer de sal, quer de açúcar, inclusive para um adulto. Desta forma, não é necessário adicionar sal nem açúcar aos alimentos e quanto mais tarde os introduzir melhor. Assim, ela habitua-se ao verdadeiro sabor dos alimentos e não ao sabor dos condimentos. O mel de abelha e de cana, por apresentar um elevado teor de açúcares e pela possibilidade de conter toxinas ou germes perigosos, é desaconselhado, durante o primeiro ano de vida. O chocolate é também contra indicado por ser de difícil digestão.

*Fundo: obtido através de beterraba

Plano alimentar da criança em cada mês

*Fundo: obtido através de pêra abacate

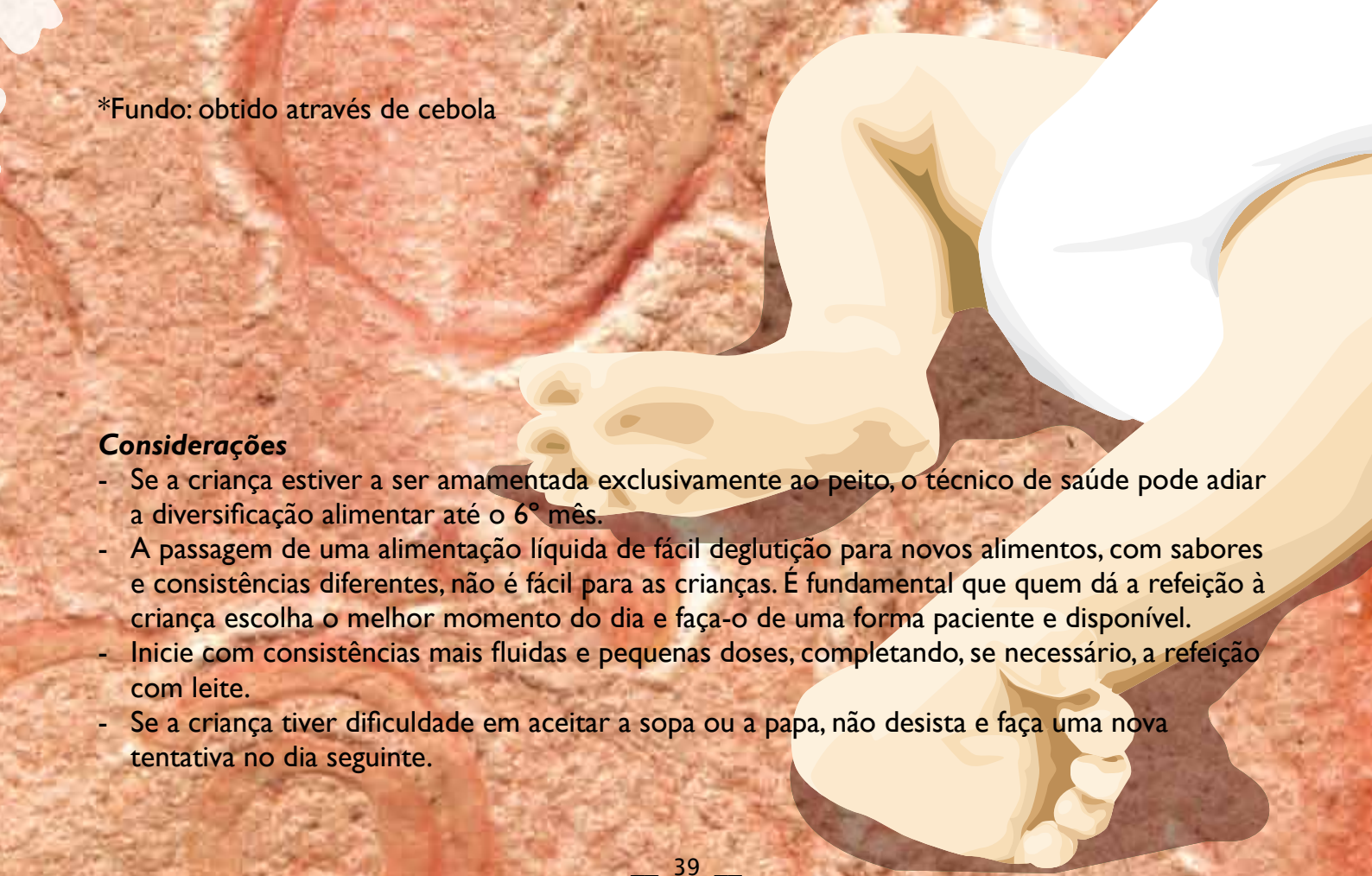
4 MESES

Cinco a seis refeições diárias:

- Uma refeição de puré de legumes ou de farinha de cereais sem glúten.
- As restantes refeições são constituídas por leite materno ou adaptado.

A refeição de sopa ou de farinha de cereais sem glúten deverá ser dada à colher, nem muito aguada nem muito espessa, porque pode provocar reacções gastrointestinais adversas.

*Fundo: obtido através de cebola



Considerações

- Se a criança estiver a ser amamentada exclusivamente ao peito, o técnico de saúde pode adiar a diversificação alimentar até o 6º mês.
- A passagem de uma alimentação líquida de fácil deglutição para novos alimentos, com sabores e consistências diferentes, não é fácil para as crianças. É fundamental que quem dá a refeição à criança escolha o melhor momento do dia e faça-o de uma forma paciente e disponível.
- Inicie com consistências mais fluidas e pequenas doses, completando, se necessário, a refeição com leite.
- Se a criança tiver dificuldade em aceitar a sopa ou a papa, não desista e faça uma nova tentativa no dia seguinte.

5 MESES

Até cinco refeições por dia:

- Uma refeição de farinha de cereais sem glúten.
- Uma refeição de puré de legumes e a sobremesa de fruta. Após uma a duas semanas, pode-se juntar a carne ao puré, só para dar o gosto, e retirá-la no final. Inicialmente, como período de transição, podemos utilizar durante 3 a 6 dias o caldo de carne.
  Na introdução da carne, devemos começar pelas carnes brancas, respeitando a seguinte sequência: frango, peru, borrego, coelho, vitela e, por último, vaca.
- As restantes refeições são constituídas por leite materno ou adaptado.

Considerações

O puré de legumes não precisa de ser feito todos os dias. Poderá ser conservado adequadamente no frigorífico cerca de 48 horas.

A conservação do puré deve ser feita em embalagens individuais de plástico ou vidro tapadas que deverão ir para o frigorífico assim que não houver vapor de água.

*Fundo: obtido através de diospiro

6 E 7 MESES

Até cinco refeições por dia:
- Uma refeição de farinha de cerais com ou sem glúten.
- Uma refeição de puré de legumes com carne e a sobremesa de fruta.
- As restantes refeições são constituídas por leite materno ou transição.

*Fundo: obtido através de papa

8 MESES

Até cinco refeições por dia:
- Uma refeição de farinha de cereais com ou sem glúten.
- Duas refeições de puré de legumes com carne e sobremesa de fruta (almoço e jantar).

As restantes refeições são constituídas por leite materno ou transição.

Considerações

São introduzidos, gradualmente, novos frutos, deixando os frutos mais alergénicos (citrinos – laranja, tangerinas, clementinas e frutos silvestres) para depois de um ano de idade, sobretudo se houver história familiar de alergias.

*Fundo: obtido através de laranja

ENTRE OS 9 E 10 MESES

Quatro a cinco refeições diárias:
- Uma refeição de farinha de cereais com ou sem glúten.
- Duas refeições de puré de legumes com carne ou peixe ou gema de ovo e sobremesa de fruta (almoço e jantar).

As restantes refeições são de leite materno ou industrial de transição.

*Fundo: obtido através de pêra

Considerações

A introdução do peixe nas crianças é, habitualmente, feita aos 9 meses.

A gema do ovo poderá ser introduzida nesta idade, duas a três vezes por semana, em substituição da carne ou do peixe.

Podem ser introduzidas as leguminosas secas no puré de legumes. Deve-se adiar a introdução destes alimentos para mais tarde em crianças com alergias.

Os alimentos devem ser menos triturados (os purés e as frutas), de forma a que criança comece a experimentar a alimentação sólida.

Aos 10 meses e se for bem aceite, poderá oferecer ao almoço e ao jantar 1° e 2° prato; neste caso, deve retirar a carne/peixe/ovo da sopa.

*Fundo: obtido através de Kiwi

12 MESES

Quatro a cinco refeições diárias:
- Uma refeição de farinha de cereais com ou sem glúten.
- Duas refeições de puré de legumes com carne ou peixe ou ovo e sobremesa de fruta (almoço e jantar).

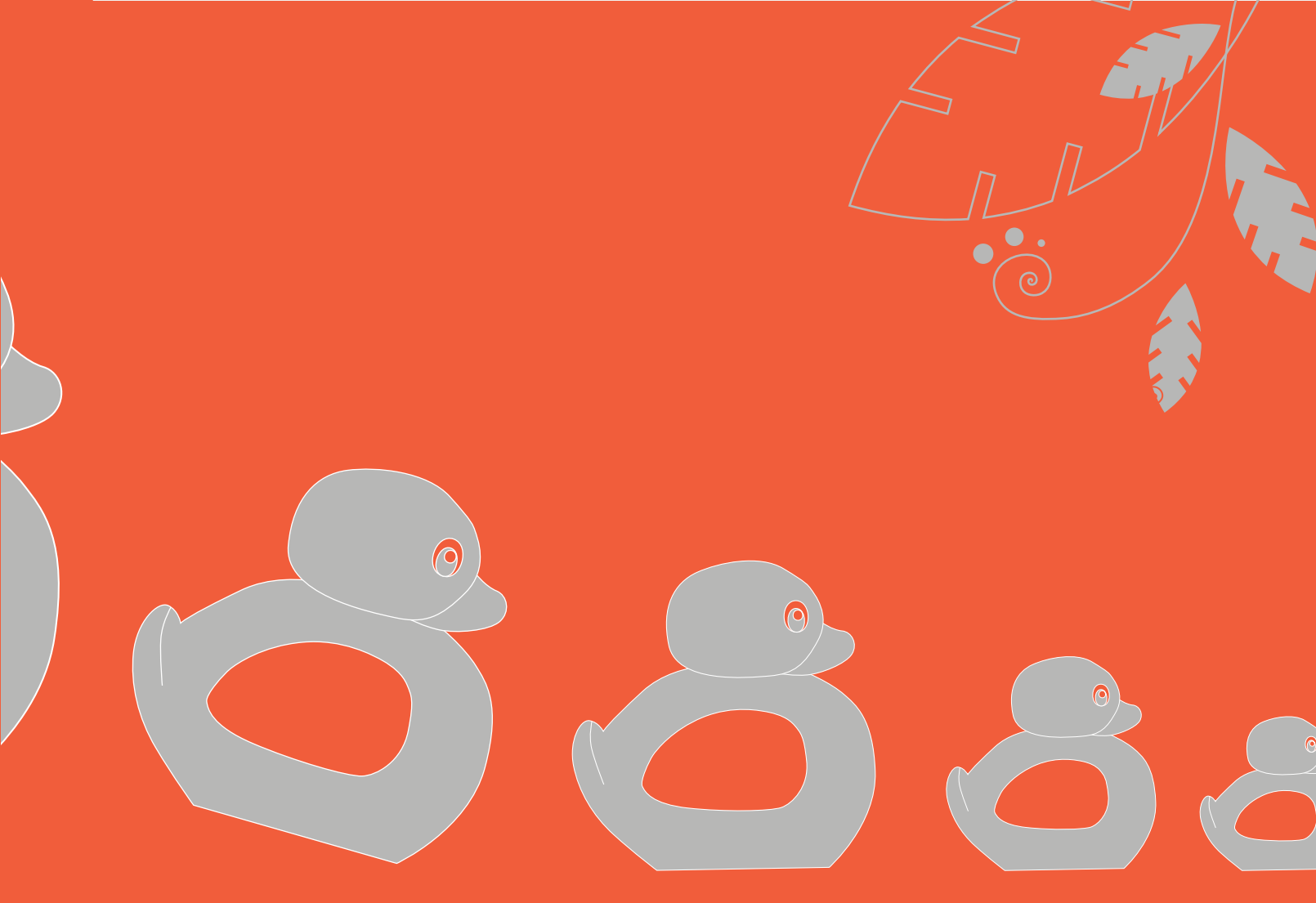
As restantes refeições são de leite materno ou industrial.

Considerações

Podem ser introduzidos os frutos cítricos e o ovo completo (gema e clara). O leite de vaca nunca deve ser introduzido, antes dos 12 meses de idade, e, se possível, só depois dos três anos (36 meses). Se usar leite de vaca, entre os 12 e os 24 meses (2 anos), este deverá ser gordo. A partir dos dois anos, poderá ser meio gordo. Este é o momento da criança iniciar a alimentação familiar, mas é fundamental que os alimentos sejam pobres em sal, gordura e açúcar.

Alguns cuidados nunca são demais relembrar, tais como: lavar as mãos antes de preparar qualquer alimento para a criança ou iniciar uma refeição e nunca deixar a criança sozinha enquanto come.

*Fundo: obtido através de abóbora



SECRETARIA REGIONAL DOS ASSUNTOS SOCIAIS

DIRECÇÃO REGIONAL DE PLANEAMENTO E SAÚDE PÚBLICA